

WP 01.06.2017

Fitness am Freitag drinnen und draußen

TV Volmarstein bietet zwei neue Angebote



Silke Drews
FOTO: VEREIN

Volmarstein. Der TV Volmarstein hat auf seine neuen Angebote Fit-Mix und Outdoor-Fitness zuletzt wenig Resonanz bekommen. Deswegen bietet der TVV die

beiden Kurse von Fitnesstrainerin Silke Drews nun zu späteren Anfangszeiten und mit neuen Altersgrenzen an. Fit-Mix startet ab diesen Freitag, 2. Juni, von 15.15 Uhr bis 16.15 Uhr. Für die einstündige Fitness-Einheit in der Turnhalle Köhlerwaldstraße gibt es keine Altersbeschränkung.

Natur wird zum Sportplatz

Outdoor-Fitness wird ebenfalls ab morgen immer freitags von jeweils 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr stattfinden. Treffpunkt und Start liegen an der Turnhalle Köhlerwaldstraße, das Training ist für alle Interessierten ab 15 Jahren offen. Bei Outdoor-Fitness wird die Natur zum Sportplatz, indem natürliche Gegebenheiten für das Fitnesstraining ebenso genutzt werden wie von Menschen angelegte Gegenstände. Bänke bieten sich zum Beispiel für Kraftübungen an, ein Baum oder Ast kann zum Fitnessgerät umfunktioniert werden. „Durch die Kombination von Lauf- und Krafttraining steigt der Kalorienverbrauch. So schlägt man zwei Fliegen mit einer Klappe: Die Muskeln wachsen, und die Kondition steigt. Gleichzeitig trainiert man an der frischen Luft und nicht im stickigen Fitnessstudio“, sagt TV-Präsident Mario Schnellenbach. Sportbekleidung und Lafschuhe sind alles, was die Teilnehmer für Outdoor Fitness benötigen.

Mit Fit-Mix bieten die Volmarsteiner ein effektives Herz-Kreislauftraining, das Kräftigungs- und Stabilitätsübungen ebenso umfasst wie Beweglichkeits- und Dehnübungen. „Das wird eine Wohlfühlstunde für die Gesundheit“, kündigt Mario Schnellenbach an. Alle Interessierten, auch Nicht-Mitglieder, sind eingeladen, die neuen Angebote kennenzulernen. Für weitere Infos steht Übungsleiterin Silke Drews per Mail unter silke.drews@tv-volmarstein.de zur Verfügung.